ମାନବ ଶରୀର

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନବ ଶରୀର

ଲେଖକ
ଡକ୍ଟର ଜଗମୋହନ ରାଠୋର
ଡା: ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର

ପ୍ରକାଶକ
ପ୍ରସାଦ ପବ୍ଲିକେଶନ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୨

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାନବ ଶରୀର

ଲେଖକ :

ଡକ୍ଟର ଜଗମୋହନ ରାଠୋର

ଡାକ୍ତର ପ୍ରସନ୍ନ କୁମାର ରାଠୋର

ପ୍ରକାଶକ :

ପ୍ରସାଦ ପବ୍ଲିକେଶନ

ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୨

ସଂସ୍କରଣ—୧୯୯୫

ମୁଦ୍ରଣ :

ବିମଳା ପ୍ରେସ

ଅଲିଶା ବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ—**ଦଶଟଙ୍କା ମାତ୍ର**

Digitized by srujanika@gmail.com

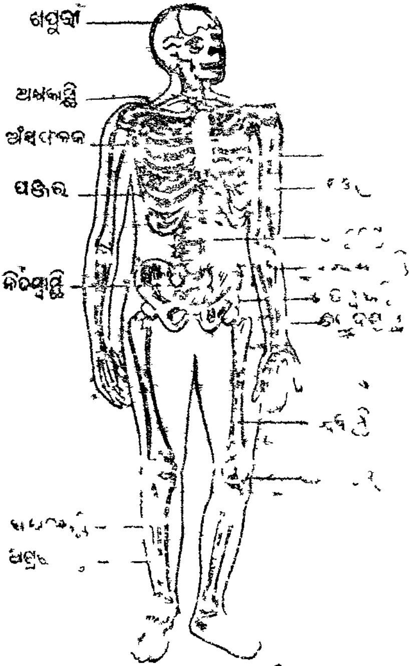
ମାନବ ଶରୀର

ତୁମେ ଦେଖିଥିବ କାରିଗର କେମିତି ମୂର୍ତ୍ତିଟିଏ ଗଢ଼େ । ସେ ପ୍ରଥମେ କାଠ, ବାଉଁଶ ସହିତ ପାଳ ବା ନଡ଼ା ମିଶାଇ ଗୋଟିଏ ଛାଞ୍ଚ ତିଆରି କରିଥାଏ । ତାହା ଦେହରେ ଚିକିଟାମାଟି ଓ କାଦୁଅ ଲେପି ଚିକ୍କଣ କରେ । ପରେ ପରେ ରଙ୍ଗବୋଳ ଓ ବିଭିନ୍ନ ବେଶଭୂଷା କରାଇ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଜୀବନ୍ତ ରୂପ ଦିଏ । ସେହିପରି ମଣିଷ ଦେହର ଗୋଟିଏ ଛାଞ୍ଚ ବା କଙ୍କାଳ ଅଛି । ଏହାକୁ ମାଂସପେଶୀ, ଚର୍ମ ଓ ଚର୍ବି ଘୋଡ଼ାଇ ଏକ ରୂପ ଦେଇଛନ୍ତି । ମୁଣ୍ଡ, ବେକ, ଗଣ୍ଡି, ଦୁଇବାହୁ ଓ ଦୁଇଗୋଡ ଏହିପରି ମୋଟା ମୋଟି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ପାଞ୍ଚଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ନାନାପ୍ରକାର ଜଟିଳ କାମ କରିବାପାଇଁ ବିବିଧ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟମାନ ଆମ ଶରୀରରେ ରହିଛି । ଆମ ଶରୀର ସଜୀବ ଜଗତର ଏକ ଅଦ୍ଭୁତ ସୃଷ୍ଟି ।

ଦେହର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ କଙ୍କାଳ ଏକାଠି ଧରି ରଖିଥାଏ । ଏହି କଙ୍କାଳ ହାଡ଼ରେ ଗଢ଼ା ହୋଇଛି । ଶରୀରର ହାଡ଼ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଟାଣ ଓ ଶକ୍ତ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଧଳା । ହାଡ଼କୁ ଗୋଟିଏ ଶକ୍ତ ଆବରଣ ଘେରି ରହିଛି । ହାଡ଼ ଭିତରେ କୋମଳ ବାଦାମି ଲାଲରଙ୍ଗର ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜା, ରହିଅଛି । ଏହି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାରେ ରକ୍ତକୋଷମାନ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

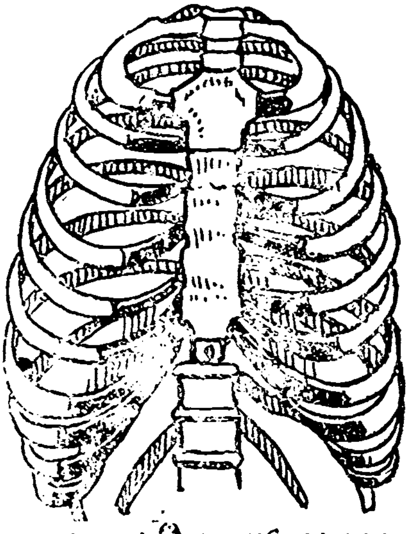
ଶରୀରର ପିଠି ପାଖରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ରହିଛି । ଏହା ବେକ ପାଖରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବି ଯାଇଛି । ପରସ୍ପର ସଂଯୁକ୍ତ ଶୃଙ୍ଖଳ ଆକାରରେ ଧରାଧର ହୋଇଥିବା କେତେ



ଗୁଡ଼ିଏ ମେରୁହାଡ଼କୁ ନେଇ ଏହା ଗଠିତ । ମେରୁଦଣ୍ଡଟି ମୁଣ୍ଡର ଭାରବହନକାରୀ ଖମ୍ବ ରୂପେ କାମ କରେ । ଶରୀରର ଓଜନ ସମ୍ଭାଳେ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡକୁ ବାହାର ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷାକରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପଞ୍ଜରାହାଡ଼ ତୁମ ଛାତି ଓ ପିଠିକୁ ଘେରି ରହିଛି । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଅଙ୍ଗ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ଓ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକାରୀ ହୃତପିଣ୍ଡ, ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ଦ୍ୱାରା ସୁରକ୍ଷିତ ।

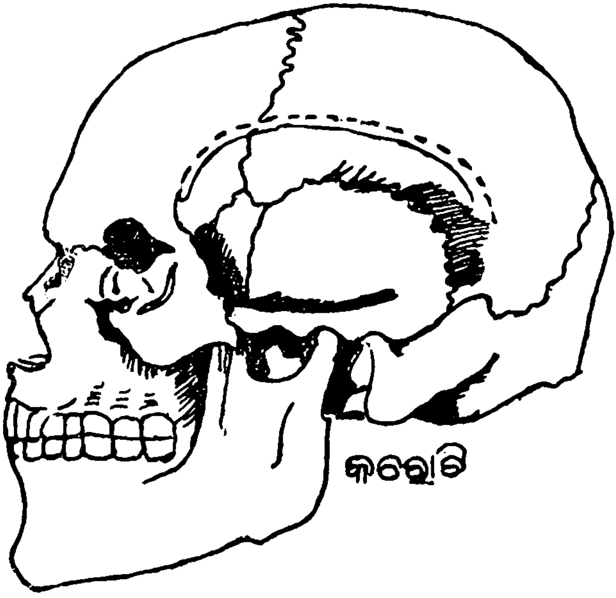


ସ୍ତନାସ୍ଥି ବା ପଞ୍ଜରା ହାଡ

କରୋଟି କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ହାଡରେ ଗଢ଼ା । ଏହି ହାଡର ଦୁଇଟି ସ୍ତର ଥାଏ । ଏହି ଦୁଇ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ପୋଲା ସ୍ଥାନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଆଘାତ ହେଲେ ସହଜରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହାଡ଼ ରହିଛି । କେତେକ ହାଡ଼ ଲମ୍ବା, କେତେକ ଚେପଟା, କେତେକ ଚଟକା, ଆଉ କେତେକ ତିନିକୋଣିଆ, କେତେକର ଉପର ମୁଣ୍ଡ ଗୋଲାକାର ରହିଥାଏ ।



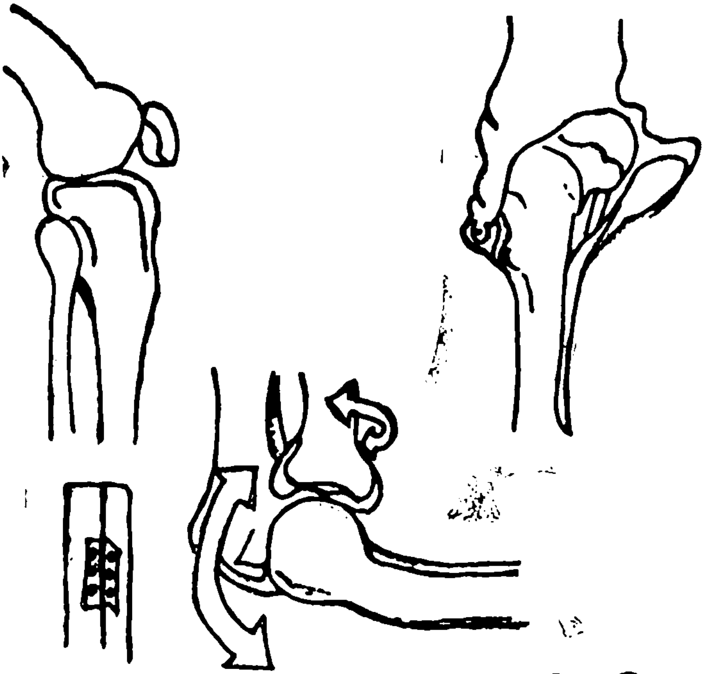
କରୋଟି

ଗଣ୍ଠି ବା ଖଞ୍ଜା

ଆମ ଶରୀର ପଥରମୂର୍ତ୍ତି ପରି ଅଚଳ ନୁହେଁ । ଆମେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ଓ ଅଙ୍ଗ ସଞ୍ଚାଳନ କରିପାରୁ । ଏହା ଗଣ୍ଠି ବା ଖଞ୍ଜା ଯୋଗୁଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେହ ଭିତରେ ଦୁଇଖଣ୍ଡ ହାଡ଼ ମିଳିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଗୋଟିଏ ଗଣ୍ଠି ଥାଏ । ହାତଗୋଡ ଭାଙ୍ଗି ହେବା, ସିଧା ହେବା, ନାଚ କରିବା, ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଓ ବସାଉଠା ଇତ୍ୟାଦି ସବୁ କାମ ଆମ ଶରୀରରେ ଗଣ୍ଠି ଥିବା ଯୋଗୁଁ କରିହୁଏ ।



ଆମ ଶରୀରର କେତୋଟି ଗଣ୍ଠି

ଶରୀରରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଗଣ୍ଠି ଅଛି । ସଚଳ ଗଣ୍ଠି ଓ ଅଚଳ ଗଣ୍ଠି । ଆମ ମୁଣ୍ଡ ଖପୁରୀ ବା କରୋଟିରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅଚଳ ଗଣ୍ଠି ରହିଛି । ଏଠାରେ ଗୋଟିଏ ହାଡ଼ କୁଞ୍ଚି କୁଞ୍ଚି ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ହାଡ଼ ଭିତରେ ଖାପ ଖାଇଲା ପରି ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଚଳ ।

ସଚଳ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ସଚଳ ଗଣ୍ଠି ଚାରି ପ୍ରକାରର । କୀଳକ ଗଣ୍ଠି, କବଜା ଗଣ୍ଠି, ଗର୍ତ୍ତ ବର୍ତ୍ତୁଳ ଗଣ୍ଠି ଓ ଖସଡ଼ା ଗଣ୍ଠି । କୀଳକ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରଥମ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ମେରୁହାଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । କହୁଣୀ ଗଣ୍ଠି ଆଉ ଏକ ଉଦାହରଣ । କବ୍‌ଜା ଗଣ୍ଠିର ଉଦାହରଣ ଆମ ଆଣ୍ଠୁ । କବାଟର କବ୍‌ଜା ପରି ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ବଙ୍କେଇ ଯାଇ ପାରେ । ଆଙ୍ଗୁଠିର ଗଣ୍ଠି ସବୁ ମଧ୍ୟ କବଜା ଗଣ୍ଠି । କାନ୍ଧ ଓ ଜଙ୍ଘମୂଳ ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଗର୍ତ୍ତ ବର୍ତ୍ତୁଳ ଗଣ୍ଠିର ଉଦାହରଣ । କାନ୍ଧଠାରେ ବାହୁର ଉପର ଗୋଲିଆ ମୁଣ୍ଡଟି କାନ୍ଧ ହାଡ଼ର ଖୋପ ଭିତରେ ପଶିଥାଏ ।

ପେଶୀ

ଶରୀର ଚାଳନା ପାଇଁ ହାଡ ଓ ଗଣ୍ଠିକୁ ପେଶୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ପେଶୀମାନଙ୍କର ସଙ୍କୋଚନ, ପ୍ରସାରଣ ଯୋଗୁଁ ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କର ହାଡ ସବୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଚଳନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦେହ ଭିତରର ସମସ୍ତ ପେଶୀ ହାଡ଼ମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଯୋଖା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ହୃତପିଣ୍ଡର ପେଶୀ ଓ ଶ୍ଳୈଷ୍ମିକ ନଳୀର ପେଶୀସବୁ ଏହାର ଉଦାହରଣ ।

ମାଂସପେଶୀ

ପେଶୀର ଆକାର ଅନେକପ୍ରକାର । କେତେକ ଲମ୍ବା ଓ କେତେକ ଗୋଲ, କେତେକ ପାତଳ, ଆଉ କେତେକ ପତ୍ରପରି ହୋଇଥାନ୍ତି । ପଞ୍ଜରା ଉପରେ ଯେଉଁ ସବୁ ପେଶୀ ସଜାଡ଼ ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ନା କୌଣସି ହାଡ଼ସହ ଯୋଖି ହୋଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାର ପେଶୀର ଅଗ୍ରଭାଗ ସରୁ ହୋଇ ଦଉଡ଼ି ଆକାର ଧାରଣ କରେ । ଏହାକୁ ପେଶୀରଜ୍ଜୁ କୁହାଯାଏ। ତାହା ହାଡ଼ ଆବରଣ ସହ ଦୃଢ଼ଭାବେ ଯୋଖି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଫାଙ୍କ ସ୍ଥାନକୁ ଚର୍ବିପୂର୍ଣ୍ଣ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ସବୁ ସୁଡୋଲ ଓ ସୁଗୋଲ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି ।

ଜଙ୍ଘ, ନିତମ୍ବ, ଭୁଜ ଆଦି ସ୍ଥାନମାନଙ୍କର ପେଶୀ ଘନ ସନ୍ନିବେଶ ଦେଖାଯାଏ ।

ପେଶୀମାନେ ଶରୀରର ଶ୍ରମିକ । ଶରୀର ଭିତର ଓ ବାହାରର କାମ ଏମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ପେଶୀ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଅଧୀନରେ ରହି କାମ କରନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଆପେ ଆପେ କାମରେ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଅତଏବ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ପେଶୀ ଆମ ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଆୟତ୍ତ ପେଶୀ ଓ ଅନାୟତ୍ତ ପେଶୀ ।

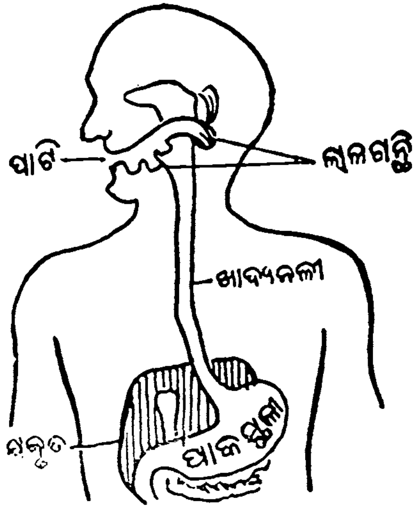
ଆୟତ୍ତପେଶୀର ଉଦାହରଣ ହେଲା, ହାତ ଓ ଗୋଡର ପେଶୀ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଇଚ୍ଛାରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଅନ୍ତି । ପିଠି, ପେଟ ଓ ବେକର ପେଶୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର । ଚାଲିବା, ଦୌଡ଼ିବା, ହସିବା, ନାଚିବା, ଉଠିବା, ଶୋଇବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ପେଶୀମାନେ କରିଥା'ନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନାୟତ୍ତ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌, ଅନ୍ତ୍ର, ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରରେ ରହିଅଛି । ଏମାନେ ମଣିଷ ଶୋଇଥିବା ବେଳେ ବା ଚେଇଁଥିବା ବେଳେ ସବୁବେଳେ ନିଜେ ନିଜେ କାମ କରୁଥା'ନ୍ତି । ଏହି ପେଶୀସବୁର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେତୁ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ପରିପାକ ବିଭାଗରେ ଗତିକରେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କରିଥାଏ ।

ପରିପାକ ବିଭାଗ

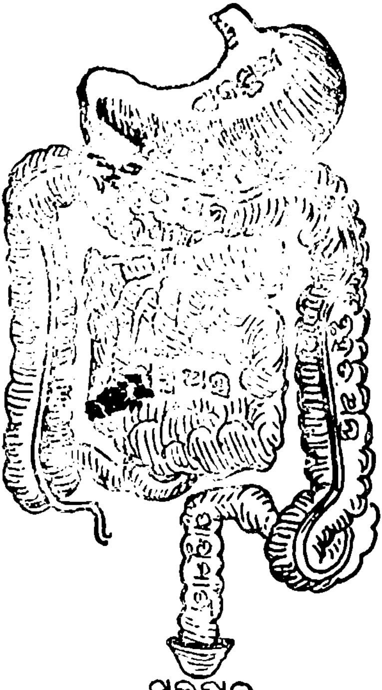
ଶରୀରର ଗଠନ ଓ ପୋଷଣପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ



ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟରୁ ଶରୀର, କ୍ଷୟପୂରଣ ପାଇଁ ଓ କର୍ମଶକ୍ତି ପାଇ ମଧ୍ୟ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଜଟିଳ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ସରଳକରି ତହିଁରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହଜମ କ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ହଜମକ୍ରିୟା କରୁଥିବା ଯନ୍ତ୍ରକୁ ପାକ ଯନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ । ପାକ ଯନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହେଲା ପୌଷ୍ଟିକ ନଳୀ । ପାଟି, ଗଳକକ୍ଷ, ଅନ୍ନନାଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ର, ବୃହତ ଅନ୍ତ୍ର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ନେଇ ଏହା ଗଠିତ ।



ମଳଦ୍ୱାର

(କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ବଡ଼ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ)

ଖାଦ୍ୟ କିପରି ହଜମ ହୁଏ ?

ପାଟିରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଦାନ୍ତଦ୍ୱାରା ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଜିଭ ତାକୁ ଘାଣ୍ଟୁଥାଏ । ପାଟି

Digitized by srujanika@gmail.com

ଭିତରର ଲାଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ଓଦାକରି ବତୁରାଇ ନରମ କରୁଥାଏ । ଲାଳରେ ଥିବା ହ୍ୱାଇଲିନ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟ ଆଂଶିକ ହଜମ ହୁଏ ।

ଦାନ୍ତ

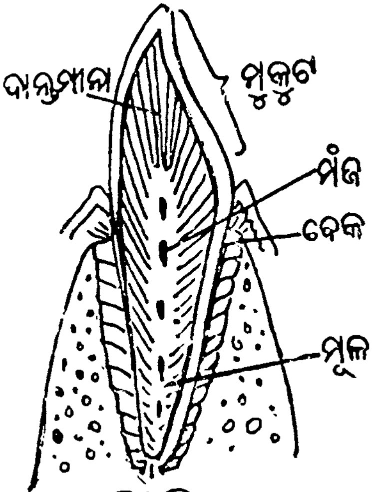
ପାଟି ଭିତରେ ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ତଳ ଉପର ହୋଇ ଦୁଇ ଧାଡ଼ିରେ ରହିଅଛି । ଉପର ଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତକୁ ଉର୍ଦ୍ଧହନୁ ଓ ତଳଧାଡ଼ି ଦାନ୍ତକୁ ଅଧଃହନୁ କହନ୍ତି । ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ଯେଉଁ ଦାନ୍ତ ଉଠେ, ତାହାକୁ ଦୁଧ ଦାନ୍ତ କହନ୍ତି । ସେହି ଦାନ୍ତ ଖସି ପଡ଼ିଲା ପରେ ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଉପର ମାଢ଼ିରେ ଷୋହଳଟି ଓ ତଳ ମାଢ଼ିରେ ଷୋହଳଟି ଏହିପରି ସମୁଦାୟ ବତିଶିଟି ଦାନ୍ତ ଥାଏ ।

ଦାନ୍ତର ଗଠନ

ଦାନ୍ତର ତିନୋଟି ଅଂଶ ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମୁକୁଟ, ବେକ ଓ ମୂଳ । ଦାନ୍ତର ଯେଉଁ ଅଂଶ ମାଢ଼ି ଉପରକୁ ଥାଏ ତାକୁ ମୁକୁଟ କହନ୍ତି । ଏହା ଦନ୍ତମୀନା ବା ଏନାମେଲ ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ । ମୂଳ ଓ ମୁକୁଟର ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ବେକ । ଏହା ଡେଣ୍ଟାଇନ ନାମକ କଠିନ ପଦାର୍ଥରେ ତିଆରି । ଦାନ୍ତର ଭିତର ଅଂଶକୁ ମଜ୍ଜା କହନ୍ତି । ମଜ୍ଜାରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନେକ ରକ୍ତନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁନାଳୀ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ରକ୍ତନାଳୀ ଓ ସ୍ନାୟୁନାଳୀ ଗୁଡ଼ିକ ଦାନ୍ତର ତଳ ଭାଗରେ ଏକ ଗାତ-



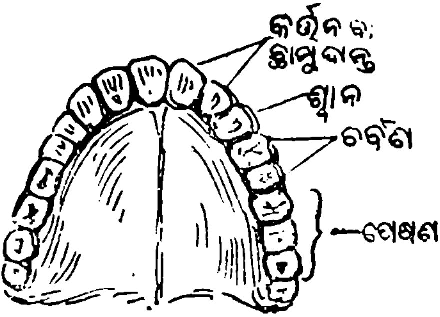
ଦାନ୍ତ

ବାଟେ ବାହାରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱହନୁ ଓ ଅଧଃହନୁର ଖୋପ ଭିତରେ ଥିବା ଅଂଶକୁ ମୂଳ କହନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦାନ୍ତର ମୂଳ ମୁନିଆ । କେତେକ ଦାନ୍ତର ମୂଳ ଦୁଇ ବା ତିନ କେନା ବିଶିଷ୍ଟ ।

ଆମର ସବୁଦାନ୍ତର ଆକାର ସମାନ ନୁହେଁ । ଦାନ୍ତ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଆକାର ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—କର୍ତ୍ତନ-ଦାନ୍ତ, ଶ୍ୱାଦାନ୍ତ, ଚର୍ବଣଦାନ୍ତ ଓ ପେଷଣଦାନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ତ୍ତନଦାନ୍ତ ଖୁବ୍ ଧାରୁଆ ଓ ଦେଖିବାକୁ ନହଣ ପରି । ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡକରି କାଟି ପକାଏ ଶ୍ୱାଦାନ୍ତ କର୍ତ୍ତନଦାନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା ଶକ୍ତ ଓ ମୁନିଆ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଗଇଁତ ପରି ।



ଏହା ଖାଦ୍ୟକୁ ଫୋଡ଼ି କଣା କଣା କରିଦିଏ । ଚର୍ବଣଦାନ୍ତ ଦୁଇମୁନିଆ ଓ ଏହାର ମଝି ଅଂଶ ଖାଲୁଆ । ଗୁଆକାତି ପରି ଏହା ସବୁ ଟାଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ପକାଏ । ପେଷଣ ଦାନ୍ତର ଚାରୋଟି ମୂନ ଥାଏ । ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପେଷି ଚୂନା କରିଦିଏ ।

ଅତି ପିଲା ଅବସ୍ଥାରେ ମୁହଁରେ ଦୁଧଦାନ୍ତ ଥାଏ । ଏହାର ସଂଖ୍ୟା କୋଡ଼ିଏଟି । ଛଅବର୍ଷ ବେଳକୁ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ତେରବର୍ଷ ବେଳକୁ ସବୁ ଦୁଧଦାନ୍ତ ଝଡ଼ିଯାଏ ଓ ତା' ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତ ବାହାରେ ।

ଜିଭ

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଲେଉଟାଇ ଘେଞ୍ଚିବାଇବାରେ ଓ ସ୍ୱାଦ ବାଣିବାରେ ଜଭ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଖାଦ୍ୟ ପାଟିରେ ନରମ ହେଲାପରେ ଆମେ ତାକୁ ଗଳାଦେଉ । ଗଳାକଣ୍ଠରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗିଳା ହୋଇ ଅନ୍ନନାଳୀ ବାଟଦେଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପାଚକରସ ଝରି ଖାଦ୍ୟର ଆଂଶିକ ହଜମ କରିଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ଭୋଜନପରେ ଖାଲିହେବାକୁ ତିନିଘଣ୍ଟା ସମୟ ନିଏ । ଏହାପରେ ଏହାର ପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ଫଳରେ ତୁମକୁ ଭୋକ ଲାଗେ । ପାକସ୍ଥଳୀରୁ ଏକ ସରୁ ବାଟଦେଇ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ର ବହୁତ ଲମ୍ବ । ମାତ୍ର ଏହା ଗୁଡ଼େଇ ହୋଇ କମ୍ ଜାଗାରେ ଥାଏ । କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରର ପ୍ରଥମ ଭାଗକୁ ଗ୍ରହଣୀ କହନ୍ତି । ପିତ୍ତାଶୟରୁ ପିତ୍ତ ଓ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ ପାଚକରସ ନଳୀ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗ୍ରହଣୀରେ ପହଞ୍ଚେ ଓ ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

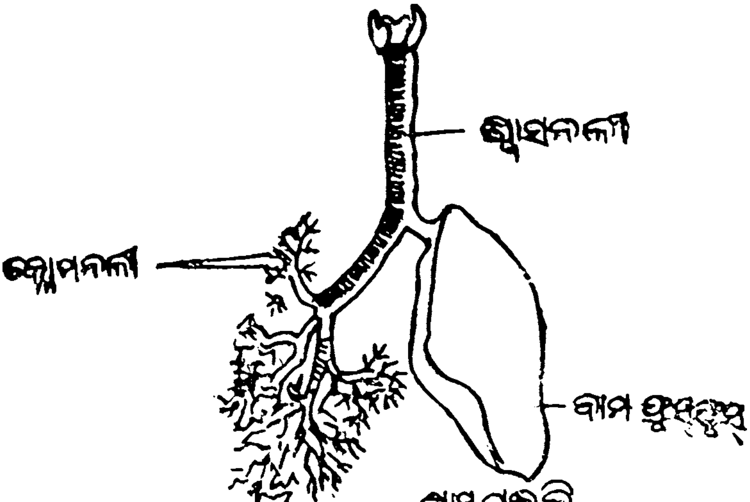
କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରେ କେତେକ ବିଶେଷ ହଜମିରସ ଝରେ । ଏଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ପୂରାପୂରି ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ହଜମ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରେ ଶୋଷିତ ହୁଏ । ତାହା ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ବଳକା ଅଦରକାରୀ ବସ୍ତୁକୁ ମଳ

Digitized by srujanika@gmail.com

କହନ୍ତି । ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ର ଅନ୍ତ୍ରରୁ ଠେଲି ହୋଇ ବୃହତ୍ ଅନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ । ସେଠାରୁ ତାହା ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀ ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଶୋଷିତ ଖାଦ୍ୟସାରର ଦହନରୁ ଶରୀର ଜୀବିତ ରହିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ । ଦହନ ଅମ୍ଳଜାନ ସହାୟତାରେ ହୋଇଥାଏ ।



ଶ୍ୱାସ ପଦ୍ଧତି

ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରାଯାଏ । ତାକୁ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର କୁହାଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ଥିବା ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣକରୁ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦେଉ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦୁଇଟି କ୍ରିୟାର ସମଷ୍ଟି । ତାହା ହେଲା ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ । ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଆମେମାନେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରୁ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ତ୍ୟାଗ କରୁ ।

ନାକବାଟେ ପ୍ରଶ୍ୱାସବାୟୁ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବାୟୁରେ ନାନା ପ୍ରକାର ଛୋଟ ଛୋଟ ଧୂଳିକଣା ଥାଏ । ବାୟୁ ନାକବାଟେ ଗଲାବେଳେ ସେଥିରେ ଥିବା ମଇଳା ଓ ଧୂଳି ନାକରେ ଥିବା ଲୁମ ଦ୍ୱାରା ଛାଣି ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନାକ ଭିତରୁ ଝରୁଥିବା ଏକ ତରଳ ରସରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଅଟକି ଯାଏ ।

ଧୂଳିମଳ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଆମ ଶ୍ୱାସନଳୀ ଭିତର ଦେଇ ଛାତିରେ ଥିବା ଫୁସ୍‌ଫୁସରେ ପହଞ୍ଚେ । ଶ୍ୱାସନଳୀ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଭିତରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୁଇଟି ଶାଖା ନଳୀରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଛି । ଏ ଦୁଇଟି ନଳୀକୁ କ୍ଲୋମନଳୀ କହନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ବାମ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ଓ ଅନ୍ୟଟି ଦକ୍ଷିଣ ଫୁସଫୁସ୍‌କୁ ଯାଇଛି । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବେଶ କରି କ୍ଲୋମନଳୀ ଅସଂଖ୍ୟ ଶାଖା ପ୍ରଶାଖାରେ ବିଭକ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଶାଖାଗୁଡ଼ିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ କ୍ଲୋମନଳୀକା କହନ୍ତି । ପ୍ରତି କ୍ଲୋମନଳୀକା ଆଗରେ ଅତି ଛୋଟ ଛୋଟ ବାୟୁଥଳୀରେ କୋଷ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଫୁସଫୁସ୍‌ରେ ଥିବା ବାୟୁକୋଷ । ବାୟୁକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ଅଙ୍ଗୁରପେନ୍ଥା ଭଳି ଦିଶେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାୟୁକୋଷ କାନ୍ଥକୁ ଲାଗି ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରକ୍ତଜାଲିକ ଘେରି ରହିଥାନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପ୍ରଶ୍ୱାସବେଳେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଫୁଲି ଉଠେ । ଛାତିର ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ପଞ୍ଜରା ହାଡ଼ ଉପରକୁ ଓ ବାହାରକୁ ଟାଣେ । ଫଳରେ ଛାତି ଫୁଲିଉଠେ । ନିଃଶ୍ୱାସ

ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଏ ଓ ତା' ଫଳରେ ପଞ୍ଜରା ହାଡ ସବୁ ପୂର୍ବ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରିଆସେ ।

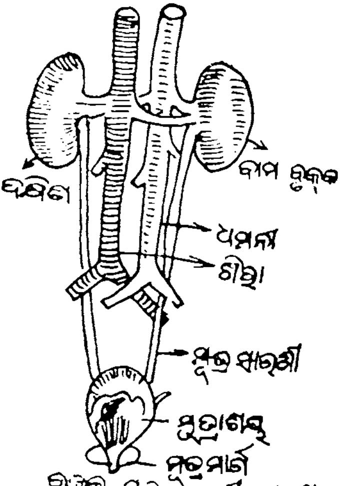
ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇ ବାୟୁକୋଷରେ ପ୍ରବେଶକରେ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ବାୟୁ-କୋଷକୁ ରକ୍ତଜାଲକ ବା କୈଶିକ ଜାଲର ଘେରି ରହିଛି । ରକ୍ତଜାଲକର ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ନାମକ ଏକ ରସାୟନିକ ଉପାଦାନ ଥାଏ । ତାହା ବାୟୁକୋଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ବାୟୁରୁ କେବଳ ଅମ୍ଳଜାନକୁ ଟାଣି-ଆଣେ । ତା'ପରେ ଅମ୍ଳଜାନ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ବାହିତହୋଇ ଶରୀରର ଅନ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଦହନକାରୀ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ୍ ଓ ଜଳ ବାହାରିଥାଏ । ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ବିଷାକ୍ତ । ସେହି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ ଫେରଆସି ବାୟୁ-କୋଷରେ ପଶେ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଲାବେଳେ ତାହା ଶରୀର ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ ।

ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରଣାଳୀ

ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସବୁବେଳେ ଚାଲିଅଛି । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଶରୀରପାଇଁ ଅଦରକାରୀ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥମାନ ବାହାରେ । ଆମେ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଓ ଖାଦ୍ୟ-ପାନୀୟରେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ଅଦରକାରୀ ଗ୍ୟାସ, ରାସାୟନିକ-



ବୃକ୍କ, ମୂତ୍ର ସାରଣୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ

ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ଭିତରକୁ ନେଉ । ଏହି ଅଦରକାରୀ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ହିତପାଇ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଆମେ ଜାଣୁ ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ଫୁସ୍ ଫୁସ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀର, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ୟାସ୍ ତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । ଏହା ଛଡା ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର (ବୃକ୍କ) ଦ୍ୱାରା ମୂତ୍ରରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ଆଉ କେତେକ ରସାୟନ ଦ୍ରବ୍ୟ ଓ କେତେକ ଲବଣ ଚମରେ ଥିବା ସ୍ୱେଦ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଝାଳ ରୂପରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ବୃକକ୍ ନିଷ୍କାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ମୁଖ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର । ଅଦରକାରୀ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଶରୀରର ସବୁ ଅଂଶରୁ ବାହାରି ରକ୍ତରେ ମିଶେ ଓ ରକ୍ତ ସେ ସବୁକୁ ବୃକକ୍‌କୁ ବୋହି ନିଏ । ବୃକକ୍ ଦୁଇଟି ଦେଖିବାକୁ ଶିମ୍ବ ମଞ୍ଜି ପରି । ଏହା ଶରୀରର ଦୁଇପାଖରେ ପଞ୍ଜରାହାଡ଼ ତଳକୁ ଥାଏ ।

ବୃକକ୍ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଳୀକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରତଳେ ଦେଖିହୁଏ । ବୃକକ୍‌ର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଅଛି । ଉପରି ଭାଗକୁ ବକଲ ଅଂଶ (କରଟେକ୍ସ) କହନ୍ତି । ଭିତର ଆଡକୁ ଥିବା ଅଂଶକୁ ମଞ୍ଜ (ମେଡୁଲା) ଅଂଶ କହନ୍ତି । ବକଲ ଅଂଶରେ ମୂତ୍ର ଛଣା ଯନ୍ତ୍ରମାନ ଓ ମଞ୍ଜ ଅଂଶରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ର ସାରଣୀମାନ ଥାଏ । ବକଲ ଅଂଶ ଅସଂଖ୍ୟ ରକ୍ତ କୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛ (ଗ୍ଲୋମେରୁଲସ୍) ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଳୀକୁ ରକ୍ତଜାଲକ ଘେରି ରହିଥାଏ । ତା'ପରେ ଏହି ରକ୍ତ ଜାଲକ ବକଲ ଅଂଶରେ ଥିବା ରକ୍ତକୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛରେ ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇ-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଥାଏ । ରକ୍ତରେ ମିଶିଥିବା ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ରକ୍ତ ଜାଲକରେ ପଶେ । ସେଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମନାଳୀକୁ ଓ ଶେଷରେ ବକଲଅଂଶରେ ଥିବା ରକ୍ତକୈଶିକ ଗୁଚ୍ଛକୁ ଯାଏ । ଏହି କୈଶିକ ଜାଲକ ଗୁଚ୍ଛରେ ରକ୍ତର ଚାପ ହେତୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥମାନ ରକ୍ତରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

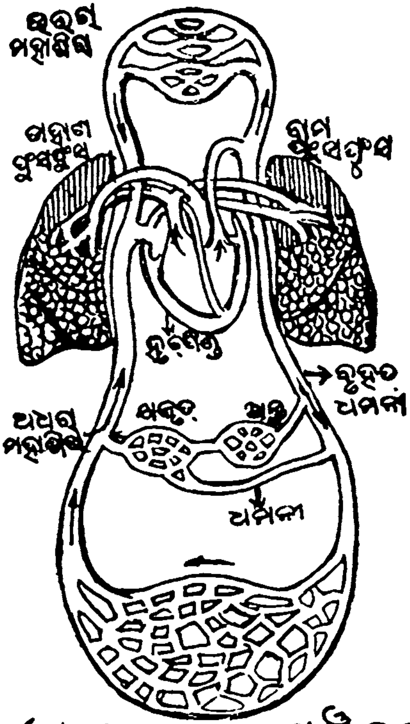
ସୂକ୍ଷ୍ମ ମୂତ୍ରସାରଣୀରେ ଏହି ତରଳ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ; କେତେକ ଲବଣ ସହ ମିଶି ମୂତ୍ରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସେଠାରୁ ମୂତ୍ର ସାରଣୀର ପ୍ରସାରିତ ଅଂଶରେ ପହଞ୍ଚେ । ତାହା ପରେ ମୂତ୍ର ସାରଣୀ ଦେଇ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଉଭୟ ମୂତ୍ରସାରଣୀ ବୃକ୍କରୁ ବାହାରି ମୂତ୍ରାଶୟରେ ମିଶିଥାଏ । ମୂତ୍ରାଶୟ ଗୋଟେ ବଡ଼ ଥଳୀ ଭଳି । ମୂତ୍ରାଶୟରେ ମୂତ୍ର କିଛି ସମୟ ରହେ । ମୂତ୍ରାଶୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଗଲେ ମୂତ୍ର ଚାପି ହୋଇ ବାହାରି ଆସେ । ମୂତ୍ର ମାର୍ଗବାଟେ ମୂତ୍ର ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ।

ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ରକ୍ତ ନିହାତି ଦରକାର । ରକ୍ତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟସାର ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ବାଣ୍ଟିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟର ଦହନ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ରକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରକ୍ତର ରଙ୍ଗ ଲାଲ । ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ରରେ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ରକ୍ତରେ ଅସଂଖ୍ୟ କଣିକା ଭାସୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତକଣିକା ।



(ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ)

ଏହି ରକ୍ତକଣିକା ତିନିପ୍ରକାରର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଲୋହିତରକ୍ତ କଣିକା, ଶ୍ୱେତରକ୍ତକଣିକା ଓ ଅଣୁ ଚକ୍ରିକା । ଶ୍ୱେତ ଅପେକ୍ଷା ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ସଂଖ୍ୟା ଅନେକ ବେଶି । ତେଣୁ ରକ୍ତର ରଙ୍ଗ ଲାଲ୍ ଅଟେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ରକ୍ତ ଦେହର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ରକ୍ତ ଶରୀରକୁ ବାହାର ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା, ରକ୍ତରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ରୋଗ ଜୀବାଣୁକୁ ଆକ୍ରମଣ କରି ମାରିଦିଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ରକ୍ତରେ ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିରକ୍ଷୀ ବା ଆଣ୍ଟିବଡ଼ିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଅନେକ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାରେ ଥିବା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ ଅମ୍ଳଜାନର ବାହକ ଭାବେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ବାଣ୍ଟିଦିଏ ।

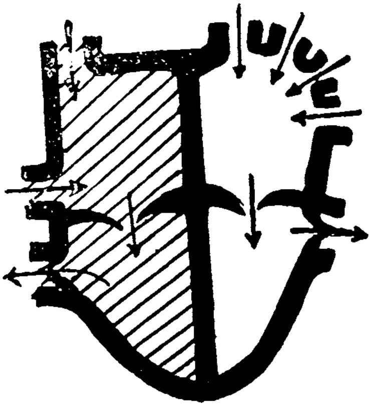
ରକ୍ତରେ ଥିବା ଅଣୁଚକ୍ରିକା ଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏହି ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ଗୁଣ ଯୋଗୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନ କଟିଗଲେ ରକ୍ତ ବୋହିବା କିଛି ସମୟ ପରେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଉଦା ଓ ସତେଜ ରହେ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତ ନାଳୀଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ରକ୍ତ-ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଗଠିତ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଫମ୍ପା ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ! ଏହାର ସଙ୍କୋଚନ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଏବଂ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟଦେଇ ରକ୍ତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ଯାଏ । ଏହାକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କହନ୍ତି ।



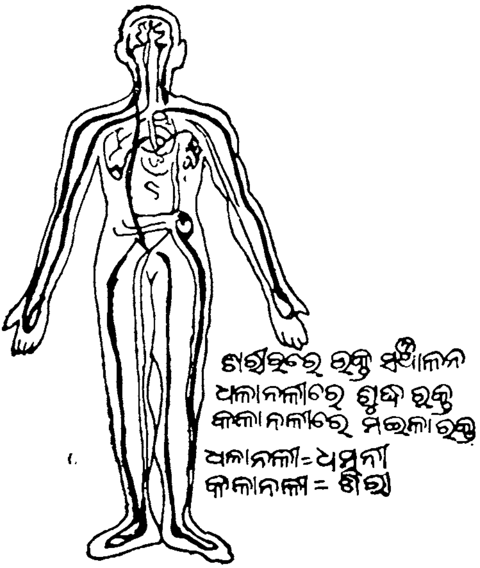
ହୃତପିଣ୍ଡ ପ୍ରକୋଷ୍ଠମାନଙ୍କରେ
ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ

ଆମର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଛାତିର ବାମପଟେ ରହିଛି । ବାମପଟ ଛାତିରେ ଯେଉଁଠି ଆମେ ହାତ ପାପୁଲି ରଖିଲେ ଧୁକ୍ ଧୁକ୍ ଜଣାଯାଏ, ତାହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଶବ୍ଦ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ହାତମୁଠା ଯେତେ ବଡ଼ ତାହାର ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଆକାର ସେତେବଡ଼ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡଟି ଚାରୋଟି କୋଠରୀରେ ବିଭକ୍ତ । ଏହାର ଉପର ଦୁଇକୋଠରୀକୁ ଅଳିନ୍ଦ ଓ ତଳ ଦୁଇକୋଠରୀକୁ ନିଳୟ କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ଡାହାଣ ପଟେ ଦୁଇଟି ଓ ବାମପଟେ ଦୁଇଟି ମୋଟ୍ ଚାରୋଟି କୋଠରୀ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶରୀରରେ ତିନି ପ୍ରକାର ରକ୍ତନାଳୀ ଅଛି । ଧମନୀ, ଶିରା, କୈଶିକଜାଲିକା । ଯେଉଁ ରକ୍ତନାଳୀ ଗୁଡ଼ିକ



ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ ରକ୍ତ ବୋହି ନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଧମନୀ କୁହାଯାଏ । ଶିରା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଭିତରକୁ ରକ୍ତ ବୋହିଆଣେ । କୈଶିକଜାଲିକା ଧମନୀ ଓ ଶିରାକୁ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆମେ ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ପାଦରେ କଣ୍ଟାଟିଏ ଫୋଡ଼ି ହୋଇଗଲେ ପାଦ ଉପରକୁ ଉଠେଇ ଆଣୁ । କାହିଁକି ଏମିତି କରୁ ? କାରଣ ପାଦରେ କଣ୍ଟା-

Digitized by srujanika@gmail.com

ଫୋଡ଼ ହୋଇଗଲେ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଏହି କଷ୍ଟ ବିଷୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଥମେ ଜାଣିପାରେ । ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହି ଖବର ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ସ୍ନାୟୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ରସ କ୍ଷରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାଛଡ଼ା ଏହା ସକଳପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ଓ ଉପଲବ୍ଧିର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ । ଶରୀରର ଭିତର ଓ ବାହାର ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ସମ୍ପର୍କସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ପରିବେଶର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରରେ ସବୁବେଳେ ଚାଲୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ ।

ସ୍ନାୟୁବ୍ୟବସ୍ଥା ଶରୀର ଭିତରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ । ସ୍ନାୟୁ ବିଭାଗର କାର୍ଯ୍ୟ ଟେଲିଗ୍ରାଫରେ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରେରଣ କଲଭଳି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାୟୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବାର୍ତ୍ତା ବହନ କରି ଆଣେ । ତା' ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାମ କରିବାକୁ ଆଦେଶ ଦିଏ । ପୁଣି ଆଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ କାମ ହେଲା କି ନାହିଁ, ଏ ଖବର ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ତଦାରଖ କରେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସଞ୍ଜବେଳେ ଘର ଅନ୍ଧାର ହୋଇ ଆସିଲେ, ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବନ୍ତିବତୀ ଜଳାଇବାକୁ ଚାହଁ, ସେତେ-

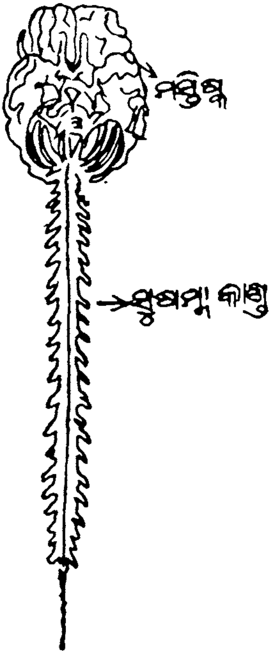
(ମସ୍ତିଷ୍କ)

ବେଳେ ଆଖିର ସ୍ନାୟୁମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବତୀର ସୁଇଚ କେଉଁଠି ଅଛି ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତି । ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁଇଚ ଚିପିବାକୁ ବାର୍ତ୍ତା ଆମ ବାହୁକୁ ପଠାଇଥାଏ ।

ସ୍ନାୟୁ ସାଧାରଣତଃ ତିନି ପ୍ରକାରର । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ସଂଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ, ଆଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ ଓ ମିଶ୍ର ସ୍ନାୟୁ । ସଂଜ୍ଞାବାହୀସ୍ନାୟୁ, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସମ୍ବାଦ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା ଆଦି ଅନୁଭୂତ ପାଇଥାଉ । ଆଜ୍ଞାବାହୀ ସ୍ନାୟୁ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଂସପେଶୀ ବା ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସମ୍ବାଦ ଦେଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆଦେଶ ଦେଇଥିବା ଦ୍ୱାରା ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ହୁଏ; ତାକୁ ପେଶୀଚାଳକ ସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି ।



ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ରସଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସମ୍ବାଦ ବହନ କରିଥିବା ଦ୍ୱାରା ରସକ୍ଷରଣ ହୁଏ ତାକୁ ରସକସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ରକ୍ତନାଳୀକୁ ସମ୍ବାଦ ନେଇଥିବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ରକ୍ତ ଗତି କରେ, ତାକୁ ରକ୍ତନାଳୀଚାଳକ ସ୍ନାୟୁ କହନ୍ତି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କିନ୍ତୁ ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନାୟୁ, ମିଶ୍ରସ୍ନାୟୁ ଅଟେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଏକଦିଗରେ ବାହାରଜଗତର ସମ୍ବାଦ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବହନ କରିଆଣନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସମ୍ବାଦ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ, ହାତ, ଗୋଡ଼, ରକ୍ତ ନାଳୀ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତି ।

ଶରୀରର ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନାୟୁ ମସ୍ତିଷ୍କସହ ସିଧାସଳଖ ଯୋଖିହୋଇ ନ ଥାଏ । ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ମାଧ୍ୟମରେ ଏମାନେ ମସ୍ତିଷ୍କସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶରୀରର ସବୁ ଅଙ୍ଗର ଖବର ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚେ । ମସ୍ତିଷ୍କ, ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡ ଓ ସ୍ନାୟୁମାନଙ୍କୁ ନେଇ ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥାଟି ଗଠିତ ।

ସ୍ନାୟୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିଲେ, ଆମେ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, ଚାଖିବା, ଶୁଙ୍ଘିବା, ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରିବା କାମ କରିପାରନ୍ତେ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ବ୍ୟବସ୍ଥା

ଆମ ଶରୀରରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ନେଇ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗଠିତ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ କୁହାଯିବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ, ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରୁ ଯେଉଁ ରସ ଝରେ ତାକୁ ବୋହିନେବାପାଇଁ ଏଥିରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

କୌଣସି ନାଳୀ ନ ଥାଏ । ଗ୍ରନ୍ଥି ଦେହରେ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳିତ ହେବା ସମୟରେ ଏହା ଯାଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଏହି ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିର କ୍ଷରଣ ରସକୁ ହରମୋନ କୁହାଯାଏ ।

ହରମୋନ୍ ସବୁ ବାର୍ତ୍ତାବହର କାମ କରନ୍ତି । ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାମକୁ ତୁଳାଇବା ପାଇଁ ଏମାନେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । କେତେକ ହରମୋନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଆଉ କେତେକ ଶରୀରରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ବିପାକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ (ମେଟାବୋଲିଜମ୍) ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥାଆନ୍ତି । ହଠାତ୍ ବିପଦ ଆସିଗଲେ, କେତେକ ଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କରି ଆତ୍ମରକ୍ଷାପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ

ଯେଉଁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ ବାହାର ଜଗତ ବିଷୟରେ ଜାଣୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ କୁହାଯାଏ । ଶରୀରର ପାଞ୍ଚଟି ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଚର୍ମ, ଆଖି, କାନ, ନାକ ଓ ଜିଭ । ଚର୍ମକୁ ସାଧାରଣ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ଅନ୍ୟ ଚାରିଟିକୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ କହନ୍ତି ।

ଆଖି

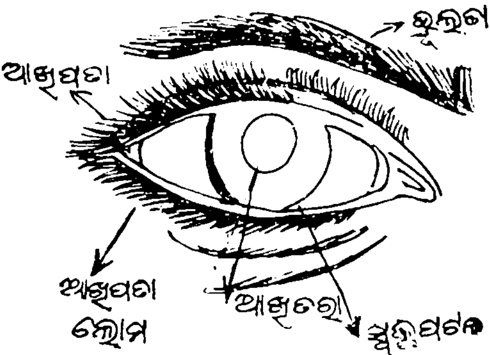
ନାକର ଦୁଇପାଖରେ ଥିବା ହାଡ଼ର କୋଟର ମଧ୍ୟରେ ଆଖି ରହିଅଛି । ଆଖି ଭିତରକୁ ଧୂଳି, ମଳି କିମ୍ବା

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାହାର ଜଳକଣା ପ୍ରବେଶ ନ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଉପର ଓ ତଳପଟେ ଦୁଇଟି ପତା ରହିଛି । ଏହାର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋମମାନ ରହିଛି ।

ଆଖିର ସାମନାପଟ ତିନୋଟି ଅଂଶକୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଯଥା—ଶ୍ୱେତପଟଳ, କନୀନିକା ଓ ଚକ୍ଷୁତାରା ।

ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଧଳା ପରଦା । ଏହା କନୀନିକାକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ସହିତ, ତାହାର ଚାରିପଟେ ଘେରି ରହିଛି । କନୀନିକା ହେଉଛି ଚକ୍ଷୁର ରଙ୍ଗୀନ ଅଂଶ । ବର୍ଣ୍ଣକଣାର ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଏହାର ରଙ୍ଗ କଳା,



ଆଖି

ନୀଳ, ବାଦାମୀ ବା ସବୁଜ ହୋଇଥାଏ । କନୀନିକାରେ କେତେ ଗୁଡ଼ିଏ ମାଂସପେଶୀ ଥାଏ । ଏହାର ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ହେତୁ ଆଖିତାରାର ଆକୃତି ବଡ଼ ବା ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଆଲୋକ କନୀନିକା

Digitized by srujanika@gmail.com

ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ ଆଲୁଅରେ ଆଖିତାରା ବଡ଼ ଏବଂ ବେଶି ଆଲୁଅରେ ଆଖିତାରା ଛୋଟ ହୋଇଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆଖିର ଛେଦନ ଚିତ୍ର ଦେଖିବା । କନୀନିକା ପଛକୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଲେନ୍‌ସ ଅଛି । ଲେନ୍‌ସ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ମଝିରେ ଥିବା ସ୍ଥାନ ଜଳୀୟ ରସ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ଣ୍ଣଥାଏ ।

ଲେନ୍‌ସ ପଛକୁ ଆହୁରି ସ୍ଥାନ ଅଛି । ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ନିର୍ଗତ ରସକୁ ଘନ ତରଳ ସ୍ଫଟିକୀୟ ରସ କହନ୍ତି । ଏହା ଆଖିର ଆକାର ରକ୍ଷା କରେ । ମଝିରେ କୃଷ୍ଣପଟଳ ଓ ସବାତଳେ ମୁକୁରିକା ଥାଏ । ମୁକୁରିକାରେ ସ୍ନାୟୁ, ସ୍ନାୟୁକୋଷ ଓ ଦେଖିବାର ସଂବେଦୀ ଅଙ୍ଗମାନ ଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁରୁ ଆସୁଥିବା ଆଲୋକ ଚକ୍ଷୁତାରା ବାଟେ ଆଖିରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଯାଇ ଆମେ ସେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଦେଖି-ପାରୁ । ଏହି ଆଲୋକ ଲେନ୍‌ସ ଭିତରଦେଇ ଗତି କଲାପରେ

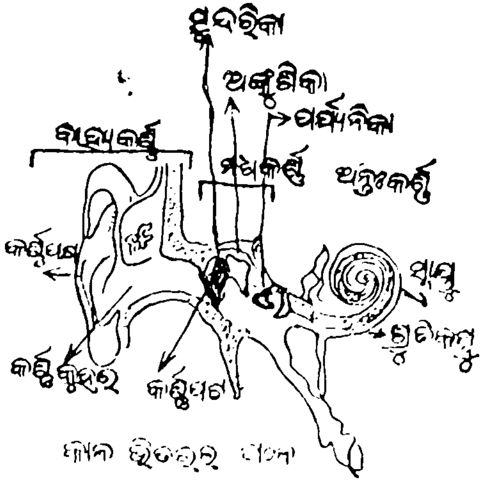
Digitized by srujanika@gmail.com

ମୁକୁରିକା ଉପରେ ପଡ଼େ । ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିବିମ୍ବ ଗଠିତ ହୁଏ । ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ନାୟୁ ଏ ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ । ସେତେବେଳେ ଆମେ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଦେଖୁ ।

କାନ

କାନ ଯୋଗୁଁ ଆମେ କଥା ଶୁଣିପାରୁ । ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଗାଡ଼ିର ଶବ୍ଦ ଶୁଣି ଆମେ ପାଖେଇ ଯାଉ । କାନର ଗଠନ ଅନୁସାରେ ତାକୁ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ଯଥା—ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଓ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ।

ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଓ କର୍ଣ୍ଣନାଳୀକୁ ନେଇ ଗଠିତ । କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗକୁ ସଂଗ୍ରହ କରି କର୍ଣ୍ଣନାଳୀକୁ



କାନ ଭିତରର ଗଠନ

ପଠାଇ ଦିଏ । କର୍ଣ୍ଣନାଳୀ କର୍ଣ୍ଣପଟରେ ଶେଷ ହୋଇଛି ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କର୍ଣ୍ଣପଟ୍ଟ ଏକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପର୍ଦ୍ଦା, ଏବଂ ଏହା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣକୁ ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣଠାରୁ ପୃଥକ୍ କରିଦିଏ ।

ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ, କର୍ଣ୍ଣପଟ୍ଟର ଭିତର ପଟେ ଥାଏ । ଏହା ସବୁ ସମୟରେ ବାୟୁପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ପରସ୍ପର ଲଗାଲଗି ହୋଇ ତିନୋଟି ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହାଡ଼ ଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ମୁଦ୍‌ଗରିକା, ଅଙ୍କୁଶିକା ଓ ପର୍ଯ୍ୟାନିକା । ମୁଦ୍‌ଗରିକା ଦେଖିବାକୁ ହାତୁଡ଼ି ପରି । ଅଙ୍କୁଶିକା କମାରର ନିହାଣ ପରି ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟାନିକା ଘୋଡ଼ାର ଜିନ୍‌ରେ ଲାଗିଥିବା ରିକାବ୍ ପରି ।

ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣର ଗଠନ ଅତି ଜଟିଳ । ଏଥିରେ ଶ୍ରୁତି-କମ୍ବୁ ବୋଲି ଶଙ୍ଖର ଉଇଁରୀ ପରି ମୋଡ଼ି ମୋଡ଼ି ହୋଇ ଯନ୍ତ୍ର ଥାଏ । ଶ୍ରୁତିକମ୍ବୁରେ ଗୋଟିଏ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଭରି ହୋଇଥାଏ । ଭିତର କାନରେ ଯେଉଁ ସ୍ନାୟୁ ଥାଏ, ତାକୁ ଶ୍ରୁତି ସ୍ନାୟୁ କୁହାଯାଏ ।

ଆମେ ଶୁଣୁ କିପରି ? ବାୟୁର ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ଜାତ ହେଲେ, ଏହି ତରଙ୍ଗ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ୱାରା ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ କର୍ଣ୍ଣ କୁହରରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଶବ୍ଦଦ୍ୱାରା କର୍ଣ୍ଣପଟ୍ଟ କମ୍ପିତ ହୁଏ । କର୍ଣ୍ଣପଟ୍ଟ ଥରିଲେ ମଝିକାନରେ ଥିବା ମୁଦ୍‌ଗରିକା ଥରିଥାଏ । ଏହି କମ୍ପନ ମୁଦ୍‌ଗରିକାରୁ ଅଙ୍କୁଶିକା ଏବଂ ଶେଷରେ ପର୍ଯ୍ୟାନିକାରେ ପହଞ୍ଚେ । ଏହା ଫଳରେ ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣରେ ଥିବା ଶ୍ରୁତିକମ୍ବୁ ମଧ୍ୟଦେଇ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ତରଳପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଭାସୁଥିବା ଶ୍ରୁତିକୋଷ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ପନ ହୁଏ । ଏହି ତରଙ୍ଗ ଶ୍ରୁତିବାହୀ ସ୍ନାୟୁ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରୁତି କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ । ଫଳରେ ଆମେ ଶୁଣିପାରୁ ।

ଆମର ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରର ଗଠନ, ବୃଦ୍ଧି, କ୍ଷୟପୂରଣ ଓ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଏହାଛଡ଼ା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ଯୋଗାଇବାରେ ଏହା ଜାଳେଣି ରୂପେ କାମ କରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଛଅ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନୀକା, ଧାତବ ଲବଣ ଓ ଜଳ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଦେହକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତବଲବଣ ଓ ଜଳ ଶରୀର ଗଠନ କାରକ । ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ରୋଗ ନିବାରକ ଓ ଜଳ ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟଶୋଷଣ ଓ ବିପାକୀୟ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ଭିଦ ଜଗତରୁ ମିଳି-ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ-ଥାଏ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ଗୁଡ଼, ଚିନି, ବାର୍ଲି, ସାଗୁ

Digitized by srujanika@gmail.com

ମାଣ୍ଡିଆ, ଆଳୁ, ସାରୁ, ବାଜରା, ମକା, ମହୁ, କନ୍ଦମୂଳ, କଦଳୀ, ଏଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟର ଉଦାହରଣ ।

ଶ୍ୱେତସାର ବା ଚିନି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଦେହକୁ ଶକ୍ତି ଓ ଉତ୍ତାପ ଦିଏ

ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ଓ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଶ୍ୱେତ ସାର ଖାଦ୍ୟପରି ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ସ୍ନେହସାର ଶ୍ୱେତସାର ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଦିଏ । ଏହି ଜାତୀୟ

ଚର୍ବି ବା ତେଲ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ଦେହରେ ଉତ୍ତାପ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଉତ୍ତାପ ରକ୍ଷା କରେ

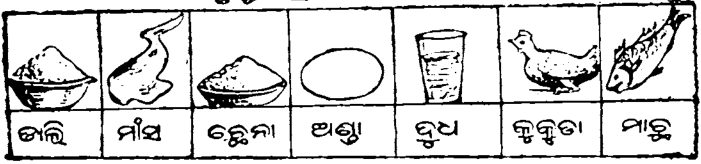
ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ଉଭୟଙ୍କଠାରୁ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣ – ମାଂସର ଚର୍ବି, ଦୁଧ, ଲହୁଣି, ଛେନା, ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ନଡ଼ିଆ, ବାଦାମ, ସୋରିଷ, ରାଶିତେଲ, ଓ ବନସ୍ପତି ପ୍ରଭୃତିରୁ ଏହା ମିଳେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ କ୍ଷୟପୂରଣ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଚର୍ବି ବିହୀନ ମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦହି

ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ



ଛେନା, ହରଡ଼, ବିରି, ମୁଗ, ମସୁର ଆଦି ଡାଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବୁଟ, ମଟର, ଚଣା, ବରଗୁଡ଼ିରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ

ଏହାକୁ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶରୀରର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର

ଜୀବନିକା ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ – ରୋଗ ନିବାରଣ କରେ

ଅଭାବ ଘଟିଲେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିପାକୀୟ କ୍ରିୟା ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଏ'

ଏହା ଜୀବକୋଷର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦରକାର । ଏହାର ଅଭାବରେ ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ । ଚମ ଓ ଦାନ୍ତରେ ଘା ହୁଏ । ଦୁଧ, ଛେନା, ଦହି, ମଗରମାଛର ତେଲ, କଡ଼ମାଛ ତେଲ, ଅଣ୍ଡାକେଶର, ପାଚିଲାକଦଳୀ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ପୋଇଶାଗ, ସଜନାଶାଗ, ଗୁଡ଼ ଓ ଗାଜରରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଡ଼'

ଏହା କଲିଜା, ମାଛ ତେଲ, ଅଣ୍ଡାକେଶର, କଞ୍ଚା ଘାସ ପତ୍ର ଖାଉଥିବା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଚରି ବୁଲି କରୁଥିବା ଗାଈ, ମଇଁଷିର ଦୁଧରୁ ଲହୁଣୀରୁ ମଧ୍ୟ ଏହା ମିଳେ । ସକାଳର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଦେହର ଚମଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଡ଼' ତିଆରି କରିପାରେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଶରୀରର ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଭଲଭାବରେ ବଢି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଡେରିରେ ଉଠେ । ହାଡ଼ ନରମ ହେବାରୁ ହାତଗୋଡ଼ ବଙ୍କେଇଯାଏ । ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଡ଼' ନିହାତି ଦରକାର ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଇ'

ଗଜା ଗହମ, ଘିଅକାମୁଗ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, ସୋୟାବିନ ତେଲ, ଅଣ୍ଡାର କେଶରରେ ଥାଏ । ଗହମ ଗଜାରୁ ବାହାରିବା ତେଲରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ପେଶୀର ଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'କେ'

ଏହା କଲିଜା, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ସୋୟାବିନରେ ଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାଧା ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ସି'

ଏହା ଟଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥାଏ । ଅଁଳାକୋଳି, ପିଜୁଳି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆଳୁ, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ଟମାଟୋ, ବାଡାପି, ଅଙ୍ଗୁର; ଗଜାବୁଟ, ବନ୍ଧାକୋବି, ସଜନା ଶାଗରେ ଥାଏ ।

ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଘା ଶୁଖାଇବାରେ ଓ ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବା ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହେବାରେ ଏହା ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଓ ଦେହର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଯାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ବି' ସମୂହ

(ଭିଟାମିନ୍ ବି କମ୍ପଲେକ୍ସ)

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ବି' ସମୂହ, ବି୧, ବି୨, ନିକୋଟିନିକ ଅମ୍ଳ, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବି୬, ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ବି୧୨, ଫୋଲିକ ଅମ୍ଳ ଏମିତି କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପାଦାନର ସମଷ୍ଟି ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣଗୁଡ଼ିକ ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ (ଅକାଣ୍ଡିଆ ଚାଉଳ); ଚକିପେଷା ଅଟା, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, ଶିମ୍ବ, ମଟର; ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଦୁଧ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଦହି, ଛେନା ପାଣିରେ ଥାଏ । ଶାଗ ଓ ତଟକା ପନିପରିବାରେ ରହିଥାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣଗୁଡ଼ିକ ଅଭାବରେ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । ରକ୍ତକୋଷ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଧାତବ ଲବଣ

ରକ୍ତ, ହାଡ ଏବଂ ଜୀବକୋଷର ଗଠନ ଲାଗି ଧାତବ

ଲବଣ ଆବଶ୍ୟକ । ପନିପରିବାରୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ

Digitized by srujanika@gmail.com

ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଧାତବ ଲବଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଲୁହା, କ୍ୟାଲସିୟମ, ସୋଡ଼ିୟମ୍, ପଟାସିୟମ୍, ଫସଫରସ ଓ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ପ୍ରଧାନ ।

ଲୁହା

ଯକୃତ, ଅଣ୍ଡାକେଶର, ଶାଗ, ଛୁଇଁ ଜାତୀୟ ପରିବା, କଞ୍ଚାକଦଳୀ, ପିଆଜ, ଜାମୁକୋଳି, ପୋଇପତ୍ର ଓ ସଜନା ଶାଗରୁ ମିଳିଥାଏ । ଗୁଡ଼ରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଲୁହା ଅଭାବରେ ରକ୍ତକୋଷ ଗଠନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ହୁଏ ।

କାଲ୍‌ସିୟମ୍

ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ଗଠନ ଓ ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ କାଲସିୟମ ଲବଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଭେଣ୍ଡି, ସଜନାଛୁଇଁ, କାଗିଜଲେମ୍ବୁ, ପିଆଜ, ଡାଲି, ଛୋଟ ମାଛ, ମୂଳା, ସପୁରୀରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍

ମାଂସ ପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର । ହାଡ଼ ଗଠନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦରକାର । ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ମାଛ, ମାଛମଞ୍ଜି, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ଼୍

(ଖାଇବା ଲୁଣ)

ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଥାଏ । ଖାଇବା ଲୁଣ ଆକାରରେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ ମିଶାଇ ଖାଉ । ପନିପରିବା, ଡାଲି ଓ ଫଳମୂଳରେ ଏହା ଭରି ରହିଥାଏ । ଶରୀରକୋଷ ଚାରିପାଖ ଜଳୀୟସ୍ତରରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଆୟୋଡ଼ିନ୍

ସମୁଦ୍ର ମାଛଦେହରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଆୟୋଡ଼ିନ ଥାଏ । ଏହା ଆମର ବିପାକୀୟ (ମେଟାବୋଲିଜମ୍) କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ ହରମୋନ ତିଆରିରେ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅଭାବରେ ଗଳାଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳ

ମଣିଷ ଶରୀରରେ ତା'ର ଓଜନର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜଳ ରହିଛି । ଜଳହିଁ ଜୀବନ, ଆମ ଶରୀରର କାମ ଚାଲିବାପାଇଁ ଜଳୀୟ ମାଧ୍ୟମ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳ ରକ୍ତକୁ ତରଳ ରଖେ । ମଳକୁ ନରମକରେ । ଫଳରେ ସହଜରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିହୁଏ । ଜଳ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ଦରକାର । ପାଚକ ରସ ତିଆରି ପାଇଁ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ତେଣୁ ତୁମର ଦିନକୁ ଚାରି ପାଞ୍ଚ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ।

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ନୀରୋଗ ଶରୀର ଓ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ସଠିକ ପରିମାଣ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହିପରି ଏକ ଖାଦ୍ୟର ସମାହାରକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ ପୂରଣ କରେ ।

ଶରୀରର ଯତ୍ନ

ଆମେ ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ଶରୀର ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର । ଯନ୍ତ୍ରକୁ ସଫାସୁତୁରା କରି ଯତ୍ନରେ ରଖିଲେ ତାହା ଭଲ କାମ କରେ । ସେହିପରି ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିଲେ ଶରୀର ଭଲ ରହେ । ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ନୀରୋଗ ରଖିଲେ, ତୁମେ ଭଲ ପାଠପଢ଼ି ବଡ଼ ମଣିଷ ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ କଲେ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ନିୟମିତ ଭୋଜନ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶ୍ରମ କଲେ, ନିୟମିତ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଦେହ ଓ ମନ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ନିତ୍ୟକର୍ମ

ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିୟମିତ ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବ । ସକାଳ ଉଠି ପ୍ରଥମେ ଝାଡ଼ା ଫେରିଆସିବ । ନିୟମିତ ଝାଡ଼ା-ଫେରିଲେ ଶରୀରର ଅସାର ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଦେଇ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସକାଳେ ଥରେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା-ବେଳେ ଥରେ ଝାଡ଼ାଯିବା ଉଚିତ । ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଛୋଟ ଗାମୁଛା ପିନ୍ଧି ଝାଡାଯିବ । ଗୋଟିଏ ଅଲଗା ଲୋଟାରେ ପାଣି ନେଇ ପାଇଖାନାରେ ଶୌଚ ହେବ । ଝାଡ଼ା ଫେରିସାରି ହାତ, ଗୋଡ଼ ଓ ଶୌଚ ପାତ୍ରଟିକୁ ସାବୁନ ବା ପାଉଁଶରେ ଭଲରୂପେ ସଫା କରିବ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡୁଥିବା ସଫା-ଜାଗାର ଶୁଖିଲା ମାଟି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାର । ଝାଡ଼ା-ଫେରିଆସି ପିନ୍ଧିଥିବା ଗାମୁଛାକୁ ଧୋଇ ଶୁଖାଇ ଦେବ ।

ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଲେ ମନ ଭଲ ରହେ, ଭଲ ଭୋକ ହୁଏ ଓ ଖାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ।

ଦିନରେ ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବ । ସକାଳେ ଝାଡା ଆସି ସାରିବାପରେ ରାତିରେ ବିଛଣାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହିପରି ଦୁଇଥର ଦାନ୍ତକାଠି ବା ବ୍ରସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଦାନ୍ତ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଘଷିବ । ଦାନ୍ତକାଠି ହିସାବରେ ନିମ୍ବ, ମୁତୁରି, ସାହାଡ଼ା ଶାଳ, କଆପଟ୍ଟ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ କିଛି ସମୟ ଚୋବାଇଲେ ବା ଶିଳରେ ଛେଚିଲେ ସେଥିରୁ ରୁଆ ବାହାରେ । ଏହି ରୁଆ ଦ୍ୱାରା ଉପରୁ ତଳ ଓ ତଳୁ ଉପର ଭାବରେ ଦାନ୍ତର ଭିତର ଓ ବାହାର ଉଭୟ ପାଖରେ ଘଷିବ । ତା'ପରେ ସଫା ପାଣିରେ ଏମିତି କୁଳି କରିବ ଯେମିତିକି ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରୁ ମଳ ବାହାରି ଆସିବ । ଯଦି ବ୍ରସ୍‌ରେ ଘଷ ତେବେ ବ୍ରସର ରୁଆଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଟାଣ ବା ଅତି ନରମ ହୋଇ ନ ଥିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତ ଘଷି ସାରି ବ୍ରସକୁ ଧୋଇ ଦେବ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ବ୍ରସକୁ ବିଶୋଧିତ କରିବ । ଦାନ୍ତକାଠିକୁ ଦୁଇଫାଡ଼ା କରି ଚିରି ଜିଭ ଛେଲିବ ବା ଜିଭଛେଲିରେ ଛେଲି ତାକୁ ଧୋଇ ରଖିବ ।

ପ୍ରତିଥର ଖାଇ ସାରିବା ପରେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଲାଗି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ କୁଳିକରି ବାହାର କରିଦେବ ।

ଦାନ୍ତରେ ଅତି କଠିନ ପଦାର୍ଥ ଯଥା—ଗୁଆ ଓ ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଭାଙ୍ଗି ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଦାନ୍ତ ମିନା ସ୍ଥାନେ ସ୍ଥାନେ ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଅତି ଗରମ ବା ଅତି ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଦନ୍ତମିନାର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ପିନ୍‌କଣ୍ଟା ବା ଖଡ଼ିକାରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ଖୋଳିବ ନାହିଁ । ସେମିତି କଲେ ଦାନ୍ତ ମାଢ଼ିରେ ଘା ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ମଝିରେ ମଝିରେ ନଡ଼ିଆ, ପିଜୁଳି, ଚୁଡ଼ା ଆଦି ଅଳ୍ପ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦାନ୍ତରେ ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ତାହା ହେଲେ ଦାନ୍ତର ବ୍ୟାୟାମ ହୁଏ । ଦାନ୍ତମୂଳକୁ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଦାନ୍ତ ସବଳ ରହେ ଓ ଶୀଘ୍ର ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ଦାନ୍ତର ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'ଏ' ଓ ଡ଼ି, ଏବଂ ଫସଫରସ ଓ ଧାତବ ଲବଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ।

ଚକୋଲେଟ, ଚୁଇଁଗମ ଯେତେବେଳେ ଇଚ୍ଛା ସେତେବେଳେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଏହାର ଅଂଶମାନ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ରହିଯାଏ । ତହିଁରେ ଜୀବାଣୁମାନେ ବଢ଼ି ଦାନ୍ତର କ୍ଷତ କରିଥାନ୍ତି ।

ନାକର ସଫାସୁତୁରା

ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ନାକ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହୁଏ । ବାସ୍ନା ବାରି ହୁଏ । ପ୍ରତିଥର ମୁହଁ ଧୋଇଲାବେଳେ ଓ ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ନାକକୁ ସୁ କରି ଧୋଇ ସଫା କରିବ । ନାକରେ, ଆଙ୍ଗୁଠି, ଖଡ଼ି, ପେନସିଲ୍, କଲମ ବା ଖଡ଼ିକା ଇତ୍ୟାଦି ପୁରାଇବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରେ ଘା ହୋଇ ପାରେ । ନାକରୁ ରକ୍ତ ବାହାରେ ଓ କଷ୍ଟ ହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

କାନର ସଫାସୁତୁରା

କାନରେ ଧୂଳିମଳି ମିଶି ମହୁଫେଣାର ମହୁସିଠା ପରି ଜମି ବସିଯାଏ । ପତଳା କାନ ପରଦା ଉପରେ ଏହି ମଇଳା ପଟୁମାଟି ପରି ବସିଯାଏ । ପରଦା ଶବ୍ଦ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଶୁଣିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ତା' ଛଡ଼ା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ଘା ହୋଇ କାନ ବନ୍ଦେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇ ସାରିବା ପରେ କାନମୂଳ, କର୍ଣ୍ଣପକ୍ଷ ଓ କାନ-କୁହରକୁ ଭଲ ଭାବେ ପୋଛି ସଫା କରିବ । ସଫା ଲୁଗାକୁ ବଳିତା ଭଳି ବଳି କାନ ଭିତର ପୋଛି ଆଣିବ । କାଠି, କଣା, ଖଡ଼ିକା, ପକ୍ଷୀପରରେ କାନ ଭିତର ସଫା କରିବ ନାହିଁ । ମଇଳା ଖୁବ୍ ଟାଣ ହୋଇଥିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଔଷଧ ପକାଇ ଗଳି ବାହାର କରାଇ ନେବ । କାନ ପାଚିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବ ଓ ଔଷଧ ପକାଇବ । ଥଣ୍ଡା ପବନ, ଜୋର୍ ଶବ୍ଦ, ପାଣିରେ ଭିଜିଲେ, ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ଥଣ୍ଡା-ପବନରେ ବୁଲିଲେ କାନ ବଥା ହୁଏ । ଶୀତଦିନେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଟୋପିରେ ଘୋଡ଼ାଇବ ଓ ଦେହରେ ଉଷୁମ ଲୁଗା ଢାଙ୍କିବ । ଜୋର ଶବ୍ଦ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ କାନରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଦେଇ ବନ୍ଦ କରିବ ।

ଆଖିର ଯତ୍ନ

ସକାଳୁ ବିଛଣାରୁ ଉଠି ମୁହଁ ଧୋଇବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଆଖିକୁ ଧୋଇ ସଫା କରିନେବ,

Digitized by srujanika@gmail.com

ବେଶି ତୀବ୍ର ଆଲୋକ ବା କ୍ଷୀଣ ଆଲୋକରେ ପାଠ ପଢ଼ିଲେ ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ ।

ପଢ଼ିଲାବେଳେ ବହିକୁ ଆଖିଠାରୁ ଏକଫୁଟ ଦୂରରେ ରଖି ପଢ଼ିବ । ଆଲୋକ (ଲଣ୍ଠନ ହେଉ ବା ବିଜୁଳିବତୀ ହେଉ) ପଛରୁ ବା ବାମଦଉଗରୁ ଆସି ବହି ଉପରେ ପଡ଼ିଲେ ଭଲ । ଶୋଇ କରି ବହି ପଢିବ ନାହିଁ । ଗାଡ଼ି ଚାଲୁଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ବହି ପଢିବ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ ଓ ଆଖି ଖରାପ ହୁଏ । ପଢ଼ୁଥିବା ସମୟରେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦକରି ବିଶ୍ରାମ ଦେବ। ଆଖିର ଆରାମ ପାଇଁ ସବୁଜ ଗଛଲତା, ସବୁଜ ପଡ଼ିଆ ଆଡକୁ ଚାହିଁବ । ପରିଷ୍କାର ପାଣି ଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ଧୋଇ ପକାଇବ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ଏ' ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରାଣ 'ବି' ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଧୂଆଁ ହେଉଥିବା ଓ ଧୂଳି ଉଡୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ବେଶି ସମୟ ରହିଲେ ବା ଖେଳିଲେ ଆଖିକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଆଖିଧରା ରୋଗୀର ରୁମାଲରେ ଆଖି ପୋଛିଲେ ଆଖି ଧରେ । ତେଣୁ ତାହା କରିବ ନାହିଁ ।

ଆଖି ଦୋଷରୁ ବେଳେ ବେଳେ ବହି ପଢ଼ି ହୁଏ ନାହିଁ । ଅକ୍ଷର ଜାଲଜାଲୁଆ ଦିଶେ । ଆଖିରୁ ପାଣି ବୁହେ । ଦୂର ଜିନିଷ ଦେଖି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଗାଧୋଇବା

ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁନ୍ଦରତା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ନିହାତି ଦରକାର । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଉପରେ ଜମି ରହିଥିବା ଧୂଳିମଳି ସଫା ହୋଇଯାଏ । ମନ ଭଲ ରହେ । ଠିକ୍ ନିଦ ହୁଏ । ପ୍ରତିଦିନ ନିହାତି ଥରେ ଗାଧୋଇବ । ଗାଧୋଇବା ଲାଗି ପରିଷ୍କାର ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବ । ଖାଇବାପରେ ବା ବ୍ୟାୟାମ୍ କରିବା ପରେ ପରେ ପଟେର ଗାଧୋଇବ ନାହିଁ ।

ଦେହରେ ଓ କେଶରେ ନଡ଼ିଆତେଲ ମାଲିସ କରିବ । ତେଲ ମାଲିସ କଲେ ଚର୍ମର ବ୍ୟାୟାମ୍ ହୁଏ । ପାଣି ଢ଼ାଳି ବା ପାଣିରେ ବୁଡ଼ି ଗାଧୋଇଲାବେଳେ ଦେହ ହାତ ଘଷି ହେବା ଉଚିତ । ମୋଟା ଗାମୁଛାରେ ଦେହକୁ ଘଷିଲେ ମଇଳା ଛାଡ଼ିଯାଏ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛାରେ ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ପୋଛି ହେବ । ଓଦା ଲୁଗା ବଦଳାଇ ଦେବ । ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ନରମ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଦେହକୁ ସଫା କରିବ ।

କେଶ

କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦିନରେ ମୁଣ୍ଡ ତିନି ଚାରିଥର କୁଣ୍ଡାଇବ । ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ବାଳରୁ ମଇଳା ଦୂରହୁଏ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବାଳ ମୂଳକୁ ପ୍ରଚୁର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ । ବାଳର ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ବାଳ ମୂଳରେ ମଇଲା ଜମି ମୁଣ୍ଡ ଘା ହୁଏ । ଉକୁଣୀ ବସା କରେ । ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଯାଏ ଓ ଶୀଘ୍ର ପାଚେ । ନଡ଼ିଆ, ରାଶି ବା ଜଡ଼ାତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣି ଦେଇ ବାଳକୁ ସଫା କରିବ । ବାଳ ବଢ଼ିଗଲେ କାଟିଦେବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାଳର ଯତ୍ନ ସୁବିଧାରେ କରି ହୁଏ । ଟୋପି ବେଶି ସମୟ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗାଇବ ନାହିଁ ।

ନଖ ହାତ ଓ ପାଦର ସଫାସୁତୁରା

କାମ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ହାତକୁ ବ୍ୟବହାର କର । ଗୋଡ଼ରେ ବୁଲାଚଲା କର । ବିଲ ପଡ଼ିଆ, ରାସ୍ତାଘାଟ ସବୁଆଡ଼େ ବୁଲିଯାଅ । ସେ ସ୍ଥାନର ଧୂଳିମାଟି ଛେପ ଓ ମଇଳା ଆମ ଗୋଡ଼ରେ ଲାଗିଯାଏ । ତେଣୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ଘରକୁ ଫେରିଲେ ବା ବୁଲାବୁଲି କରି ଫେରିଲେ ଗୋଡ଼ ଧୋଇଦେବ । ତା'ପରେ ଶୁଖିଲା ଗାମୁଛାରେ ପୋଛିଦେବ । ଗୋଡ଼ରେ ଘା ହୋଇଥିଲେ ଔଷଧ ଲଗାଇବ । ପାଦର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯୋତା ବା ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରିବ ।

ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ ଧରିଥିଲେ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇବ । ମଇଳା ହାତ ବା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଆଖି, ପାଟି ଓ ନାକରେ ପୂରାଇବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ନଖ ବଢ଼ି ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତା ସନ୍ଧିରେ ମଳ ଜମି ରହେ । କେବେକେବେ ନଖ ସନ୍ଧି ମଇଳାରେ କୃମି ଜନ୍ମ ଥାଏ । ତାହା ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ କୃମି ରୋଗ କରାଏ । ଅପରିଷ୍କାର ନଖରେ ଦେହ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଦେହ ଫଳିଯାଏ ।

ସପ୍ତାହକରେ ଥରେ ନଖ କାଟିବା ଉଚିତ । ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବ । ଖାଇ ସାରିଲା ପରେ ଭଲ ଭାବେ ହାତ ଧୋଇ ପୋଛିବ ।

ଭୋଜନ

ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୋଜନ କିପରି କରିବା ଉଚିତ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଠିକଣା ସମୟରେ ଖାଇବ । ପ୍ରତି ତିନି ଚାରି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଖାଇବା ଭଲ । ପରିଷ୍କାର ସ୍ଥାନରେ ପରିଷ୍କାର ଥାଳି ଓ ଗିନାରେ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଖାଇବ ।

ଭଲକରି ହାତ ମୁହଁ ଧୋଇ ଖାଇବାକୁ ବସିବ । ଖାଦ୍ୟ ଭଲ କରି ଚୋବାଇ ଖାଇବ । ଖାଇବା ସମୟରେ

Digitized by srujanika@gmail.com

ଅନ୍ୟ କଥାରେ ମନ ଦେବ ନାହିଁ । ରାତର ଭୋଜନ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନରୁ କମ୍ କରି ଖାଇବ । ଟାଟକା, ଉଷୁମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ବାସି, ପଚ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ଫଳ ବା ପନିପରିବା କେବେ ଖାଇବ ନାହିଁ । ମାଛିବସା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଖାଇବା-ବେଳେ ହସିବ ନାହିଁ ବା କାନ୍ଦିବ ନାହିଁ । ଏପରି କଲେ ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଇପାରେ । ଭୋକ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରିବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ପାଣି ପିଇବ । ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇ ଛାଣି ପିଇବ । ଏଠୁ ସେଠି ପାଣି ପିଇଲେ ପେଟ ଖରାପ ହୁଏ ।

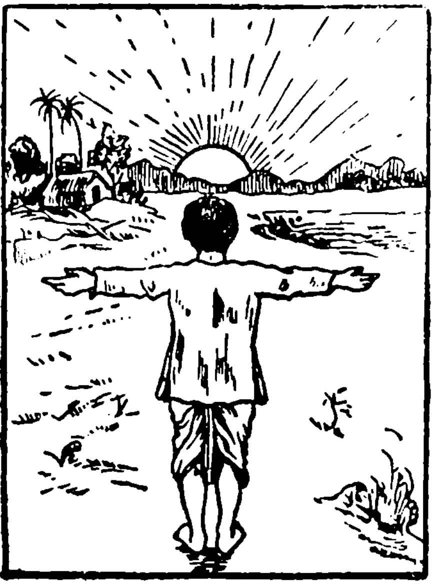
ସଫା ପୋଷାକ

ସବୁବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବ । ଜାମା ପଟା ସବୁବେଳେ ଦେହରେ ଲାଗି ଦେହର ଝାଳ ଦ୍ୱାରା ମଇଳା ହୋଇଯାଏ । ପବନରୁ ଧୂଳି, ମଳି, ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ ଲୁଗାରେ ଲାଗିରହେ । ଅପରିଷ୍କୃତ ପୋଷାକରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ପିନ୍ଧିବା ବା ଜାମା ଓ ଲୁଗା ଦିନେ ପିନ୍ଧି ସାରି ତା' ପରଦିନ ଧୋଇଦେବ । ସପ୍ତାହରେ ତିନି-ଚାରିଥର ଲୁଗାପଟା ସାବୁନରେ ଧୂଆ ଗଲେ ଭଲ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଲୁଗାପଟା ଓ ଗାମୁଛା ବ୍ୟବହାର କରିବ ନାହିଁ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ବ୍ୟାୟାମ

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହୁଏ ! ମନ ଭଲ ରହେ । କାମ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ । ଭୋକ ହୁଏ । ଭଲ



ହଜମ ହୁଏ । ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ଓ ମଜବୁତ ହୁଏ । ଅଳ୍ପ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନେବ । ଖୋଲା ଜାଗାକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାୟାମ କରିବ । ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଭଲ ସମୟ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ଶେଯ

ଖୋଲା ପବନ ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ତୁମେ ଶୋଉଥିବା ଘରେ ଝରକା ଖୋଲି ଶୋଇବ । ଶୋଇଲାବେଳେ ମୁହଁ ଘୋଡ଼ାଇବ ନାହିଁ । ସହଳ ବିଛଣାକୁ ଯାଇ ସହଳ ଉଠିବା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦିଗରେ ବହୁତ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶୋଇବା ବିଛଣା ପରିଷ୍କାର ଓ କୋମଳ ହୋଇଥିବା ଦରକାର ! ଶୋଇବାବେଳେ ମଶାରି ଟାଙ୍ଗି ଶୋଇବ ।

କେତେକ ଜାଣିବା କଥା

ତୁମର କେବେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ତୁମେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବ । ପ୍ରତି ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣିରେ ଦୁଇ ଚାମଚ ଚିନି, ଚିପେ ଲୁଣ ପକାଇ ଘାଣ୍ଟିଦେବ । ତହିଁରେ ଲେମ୍ବୁ ଦେଇଟେ ଚିପି ତାର ରସ ପକାଇ ପିଇବ । ଏମିତି ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇ ଦେଲେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ଶୂନ୍ୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆଉ ଚିକିତ୍ସା ପାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବ ।

ତୁମେମାନେ ପିଲାବେଳେ ପୋଲିଓ, ହୁପିଂ କାଶ, କଣ୍ଠ ଅଳତ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର ନ ହେବା ପାଇଁ ଟୀକା ନେଇଥିବ । ତୁମ ଘରେ ଓ ସାହିରେ ଥିବା ସାନ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏହି ଟୀକାମାନ ନେବା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ନେବାପାଇଁ କହିବ ।

Digitized by srujanika@gmail.com

ପିଲ୍ମାନେ, ଆମେ ଏହି ଆଲୋଚନାରୁ ଜାଣିଲେ ଯେ ଆମ ଶରୀର ହେଉଛି ଏକ ଜୀବନ୍ତ ଯନ୍ତ୍ର, ମାତ୍ର ସାଧାରଣ ଯନ୍ତ୍ରଠାରୁ ଏହା ଅଲଗା । ଯନ୍ତ୍ରର ଯତ୍ନ ନେଲେ ଯନ୍ତ୍ର ଭଲ କାମ କରେ । ସେହିପରି ତୁମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବାକୁ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନି ଚଳିବ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠିବ । ନିତ୍ୟକର୍ମ କରିବ । ନିୟମିତ ଭାବେ ସୁଷମ ଭୋଜନ କରିବ । ଖେଳ ବେଳେ ଖେଳିବ ଓ ପାଠପଢା ବେଳେ ପାଠ ପଢ଼ିବ । ତା’ ହେଲେ ବଡ଼ ହେଲେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ମଣିଷ ହେବ । ଦେଶ ପାଇଁ କାମ କରି ପାରିବ । ଦେଶସାରା ସମସ୍ତେ ତୁମକୁ ଆଦର କରିବେ ।

Digitized by srujanika@gmail.com